توصیه‌های غذایی طب سنتی برای روزه‌داران

مشـاور وزیر و مدیر کل دفتر طب سنتی ایرانی- اسلامی وزارت بهداشت، به مناسبت فرارسـیدن ماه مبارک رمضان، توصیه‌هایی را بـرای افزونی بهره‌مندی مادی و معنوی از برکات این ماه عزیز و امان یافتن از عوارض روزه‌داری نامتناسـب با شرایط سلامت، بیان کرد.

محمود خدادوسـت، ضمن تبریک فرارسـیدن ماه مبارک رمضان، این ماه را یکی از بابرکت‌تریـن و بافضیلت‌ترین ماه‌ها و تندرسـتی را نعمتی الهی دانسـت و گفت: ائمه اطهار همواره مسـلمانان را به شیوه درست زندگی، مصرف غذای متعادل، فعالیت منظم و برقـراری تعادل میان نیازهای مادی و معنوی توصیه می‌کردند و رعایت آداب تغذیه، یکی از مهم‌ترین عوامل رهایی از بیماری‌ها و همواره مورد تاکید بوده است.

وی با بیان اینکه روزه‌داری در ماه میهمانی خدا، فرصتی مغتنم برای بازگرداندن تعادل و سلامت به بدن و اصلاح شـیوه‌های نادرست زندگی است، افزود: در زمان روزه‌داری می‌آموزیم که چگونه برای عادات غذایی خود برنامه‌ریزی و آن را مدیریت کنیم، روحیه خویشتن‌داری را در خود پرورش دهیم و بر آن، انضباطی منطقی حاکم کنیم.

مشـاور وزیر بهداشت تاکید کرد: طب سـنتی ایرانی با توجه به قدمت چندهزارساله و ریشـه‌دار بودن در فرهنگ و باورهای مردم و تاکید بر حفظ سـلامتی و اصلاح سبک زندگی در امر پیشـگیری از بیماری و دخل و تصرف در اصول شـش‌گانه سلامتی، به عنوان قدم اول درمان، از پتانسـیل و قابلیت بالایی برخوردار اسـت که استفاده از این ظرفیت غنی در نظام سـلامت، در راسـتای ترویج خودمراقبتی و اصلاح سبک زندگی، منطقی و عقلایی است.

وی افزود: یکی از مهم‌ترین این اصول، اصل خوردن و آشـامیدن اسـت که در طب سنتی ایران، تدابیر و توصیه‌های عام و خاص زیادی دارد و طبیعتا کاربست آداب خوردن و آشـامیدن مبتنی بر آموزه‌های طب ایرانی در ماه مبارک رمضان، می‌تواند بهره‌مندی مـادی و معنوی از برکات این ماه عزیز را افزون سـازد و آدمی را از عوارض روزه‌داری نامتناسب با شرایط سلامت، امان بخشد.

دکتر خدادوسـت با تاکید بر اینکه فرهنگ و آدابی که از گذشته در بحث افطار رعایت می‌شـود، پشـتوانه‌ای کاملا حکیمانه دارد، گفت: از قدیم‌الایام برای بازکردن افطار، از یک اسـتکان آب ولرم و خرما استفاده می‌شـود تا معده برای هضم افطار و غذایی که می‌خوریم، آماده شود.

وی افـزود: آب گـرم با رطوبتی کـه دارد، حرارت معده را شکسـته و به حد اعتدال می‌رسـاند و خرما نیز یکی از غذاهایی اسـت که قند آن به سـرعت از طریق دستگاه گوارش جذب می‌شود و افت قند ناشی از روزه‌داری به مدت طولانی را در فاصله زمانی بسیار کوتاهی تامین می‌کند.

مدیر کل دفتر طب سـنتی ایرانی- اسلامی وزارت بهداشت با تاکید بر مناسب نبودن نوشیدن آب سرد یا هر نوشـیدنی سرد دیگر در وعده افطار، گفت: معده فردی که یک دوره طولانی گرسـنگی را تحمل کرده، حرارت بسـیار بالایی دارد و چنانچه غذایی که وارد آن می‌شـود، مانند سوپ‌های ساده بسیار لطیف و سهل‌الهضم باشد، باعث فساد آن غذا شده و اگر سرد باشد، افت حرارتی معده، هضم غذای بعدی را دچار اختلال می‌کند.

وی مصرف سـبزی خوردن را برای جلوگیری از یبوست و اضافه کردن سبزی خرفه به ترکیب سـبزی خوردن معمول را برای جلوگیری از تشنگی در افطار مناسب دانست و افزود: برعکس، مصرف سـبزی‌های خام در سحر، باعث تشدید تشنگی در طول روز می‌شود و باید در این وعده، از سبزی‌های پخته استفاده شود.

مدیر کل دفتر طب سنتی ایرانی- اسلامی، در خصوص مصرف زولبیا و بامیه در وعده افطار گفت: زولبیا و بامیه هم با مکانیسـمی شـبیه خرما برای بالابردن سریع قند خون مصرف می‌شود ولی به دلیل شیرینی و چربی زیادی که دارد، اصلا قابل مقایسه با خرما نیست و بروز تشنگی را نیز در فرد افزایش می‌دهد.

وی سـپس با اشاره به تقارن ماه رمضان با فصل تابسـتان، افزود: در فصل تابستان به دلیل آنکه حرارت محیط بیشـتر است، حرارت بدن در سیستم گردش خون به سمت بیرون متمایل میشود و حرارت در سیستم مرکزی و دستگاه گوارش کمتر شده و عموما هضم ضعیف‌تر است.

مشـاور وزیر بهداشت روی هم‌خوری و پرخوری را که متاسفانه معمولا در وعده افطار اتفاق میفتد و مصرف غذاهای غلیظ و لزج مانند حلیم، شـله‌زرد، حلوا و زولبیا و بامیه را رد کرده و گفت: غذاهای غلیظ و لزج که خارج از ظرفیت هضمی معده بوده و هضمشان برای معده سـخت اسـت، ماندگاری بیشـتری در معده دارند و باید بین زمان خواب و مصرف این غذاها فاصله بیشتری در نظر گرفت.

وی افزود: اگه با مصرف این نوع غذاها فاصله بیشـتری تا زمان خواب در نظر گرفته نشود، به دلیل بخاراتی که از معده صعود پیدا می‌کند، فرد خواب بسیار بدی خواهد داشت و معمولا دچار سنگینی و گیجی و منگی سر می‌شود.

خدادوست بر مصرف غذاهای سبک در وعده افطار تاکید کرد و گفت: انتظار داریم بعد از افطار بسته به نوع غذایی که می‌خوریم، حداقل دو ساعت فاصله با زمان خواب در نظر گرفته شـود تا غذا از معده عبور کند که با توجه به ضعف هضم در فصل تابستان، زمان دیر افطار در حال حاضر و به منظور رعایت قاعده خوابیدن قبل از نیمه‌شب بنا به توصیه حکمای طب ایرانی، باید در افطار، از غذاهای سبک استفاده کنیم.

وی افزود: خوردن غذاهای متنـوع و متعدد که ظرفیت هضمی متفاوت دارند و مدت زمـان مورد نیاز بـرای هضم هر کدام با دیگری متفاوت اسـت، به هیچ عنوان توصیه نمی‌شود.

مدیر کل دفتر طب سنتی ایرانی- اسلامی، زمان مناسب برای مصرف میوه را بین یک تا یک‌سـاعت و نیم بعد از افطار عنوان کرد و مصرف نوشیدنی‌هایی مانند فالوده خیار با سـکنجبین، فالوده هندوانه با سکنجبین و فالوده سیب و گلاب را با همین فاصله زمانی از افطار، برای کاهش تشنگی در طول روز مفید دانست.

وی بـا بیان اینکه خواب در فاصله بین افطار تا سـحر هر چنـد به مدت کوتاه برای هضم بهتر غذا و ایجاد اشـتها در وعده سحری توصیه می‌شود، در خصوص خواب روز نیز گفت: یک تا دو سـاعت خواب در روز برای تمدد قوا توصیه می‌شـود که با توجه به روزه بـودن، محدودیتی برای خواب روز نداریم ولی خواب قبل از غروب آفتاب به هیچ عنوان توصیه نمی‌شود.

دکتر خدادوست سپس به وعده مصرفی در سحر اشاره کرد و افزود: در سحر باید یک وعده غذای کامل خورده شـود، البته به شـرطی که بین یک تا یکساعت و نیم پس از آن، نخوابیم.

وی نوشـیدن چای پررنگ را نیز در سـحر رد کرد و در خصوص کسانی که عادت به مصرف چای دارند یا از هضم ضعیفی برخوردارند، گفت: این افراد می‌توانند نیم‌سـاعت قبل از خوردن سحری، چای کم‌رنگ همراه با هل یا دارچین بنوشند.

خدادوسـت همچنین مصرف ماءالشـعیر طبی را به‌جای آب، برای جلوگیری از بروز تشـنگی توصیه کرد و گفت: برای تهیه ماءالشـعیر طبی، یک لیوان جو را با ۱۴ لیوان آب یـا ۵۰ گرم جو را با ۴ لیوان آب، بـه مدت ۴۰ تا ۵۰ دقیقه روی حرارت ملایم قرار می‌دهیم، سپس از صافی رد کرده و مایع به‌دست آمده را مصرف می‌کنیم که افراد سرد مزاج می‌توانند هنگام مصرف، یک قاشق عسل نیز به آن اضافه کنند.

وی نوشیدن یک لیوان عرق کاسنی به تنهایی یا به صورت مخلوط با عرق شاه‌تره به میزان مسـاوی از هرکدام و همچنین مصرف کاهو و سکنجبین را در فاصله بین افطار تا سـحر، برای جلوگیری از بروز تشنگی در طول روز مناسب دانست و برای کسانی که در طول روز بسـیار تشنه می‌شـوند نیز توصیه‌ای ارائه داد و افزود: افرادی که در زمان روزه‌داری بسیار تشنه می‌شوند، می‌توانند یک قاشق چای‌خوری تخم خرفه را در نعلبکی بریزند، به آن دوغ اضافه کرده و بگذارند ۱۵ دقیقه بماند و سپس تخم خرفه‌ها را به یک لیوان عرق کاسنی و شاه‌تره خود اضافه کرده و میل کنند.

مشاور وزیر بهداشت سپس به بیان آداب ورزش کردن در ماه رمضان پرداخت و گفت: ورزش کردن، با دفع رطوبات همراه است و ایجاد تشنگی می‌کند و به همین دلیل نباید در ساعات گرم روز یا در محل‌های گرم ورزش کرد.

وی افزود: یک تا دو سـاعت بعد از خوردن سـحری، زمان مناسبی برای پرداختن به ورزش است و ورزش کردن در اوج گرسنگی به هیچ عنوان توصیه نمی‌شود.

E-mail: mostagheldaily@gmail.com

اجتماعی

رشد ۹درصدی مسمومیت و مرگ ناشی از مصرف قرص برنج در تهران

پزشکی قانونی استان تهران از افزایش آمار فوت‌شدگان ناشی از مصرف قرص برنج خبر داد.
به گزارش روابط عمومی اداره کل پزشکی قانونی استان تهران، تا پایان سال ۱۳۹۵ یکصدوچهل ونه نفر در اثر مسمومیت با قرص برنج جان خود را از دست داده‌اند که این رقم در مقایسه با مدت مشابه سال ۹۴ که تعداد فوت ناشی از مسمومیت با قرص برنج ۱۱۳ نفر اعلام شده بود ۳۱/۹ درصد افزایش یافته است.
بنابر این گزارش از کل فوت‌شدگان ناشی از مسمومیت با قرص برنج در ۱۲ماه سال گذشته ۹۵نفر مرد و ۵۴نفر زن بوده‌اند.

داروهای گیاهی پرمصرف تحت پوشش بیمه قرار گیرند

عضو کمیسیون بهداشت و درمان مجلس با انتقاد از خام فروشی گیاهان دارویی بر لزوم حمایت بیمه ای از اقلام داروهای گیاهی پرمصرف تاکید کرد.

احمـد حمزه عضو کمیسـیون بهداشـت و درمان مجلس، با بیان اینکه سـایر اقـلام داروهای گیاهی پرمصرف که تحت پوشـش بیمه قـرار نگرفتند باید تحت پوشش بیمه قرار گیرند، گفت: داروهایی گیاهی امروزه در قالب اشـکال دارویـی مدرن مانند قرص و شـربت در کارخانه های داروسـازی تولید و به شکل فرآورده‌های دارویی عرضه می‌شـوند که بخش قابل توجهی از این داروها برای درمان بیماری‌ها اسـتفاده شده و هزینه آنها را مردم می‌پردازند بنابراین از آنجایی که اقبال مردم به اسـتفاده از داروهای سنتی افزایش یافته بهتر است سـایر اقلام گیاهان دارویی و سنتی پرمصرف تحت پوشـش بیمه قرار گیرد تا هزینه‌ها از جیب مردم پرداخت نشود.

نماینده مـردم کهنوج، فاریاب، منوجـان، رودبار و قلعه‌گنج در مجلس شـورای اسـلامی، ادامه داد: از آنجایی که برخی داروهایـی گیاهی که درعطاری‌ها عرضه می‌شـوند تاکنون ساماندهی نشدند بنابراین به صلاح نیست که تحت پوشـش بیمه قرار گیرند زیرا در وهله اول باید ساماندهی سپس تحت پوشش بیمه قرار گیرند.

به نقل از خانه ملت؛ حمزه با یادآوری تاکیدات مقام معظم رهبری بر بازشناسـی، تبیین، ترویج، توسعه و نهادینه کردن طب سـنتی در سیاسـت‌های ابلاغی، ادامه داد: بر خلاف آنکه انتظار می رفت در سال های اخیر وضعیت طب سنتی در کشور بهبود یابد اما بهبود آن به کندی صورت می گیرد؛ البته در این باره شاهد راه اندازی رشته و تاسـیس دانشکده‌های طب سنتی در کشـور بودیم و به موفقیـت هایی در زمینه طب و داروسازی سنتی دسـت یافتیم هر چند هنوز تا نقطه ایده آل فاصله داریم. این نماینده مردم در مجلس دهم با بیان اینکه وزارت بهداشـت در برنامه ششم موظف شد خدمات طب سنتی را در نظام سلامت جای دهد، تصریح کرد: دولت موظف به انجام این کار است و باید در جهت تحقق ایـن مصوبه تلاش کند؛ برای تحقق این مصوبه وزارت بهداشـت می‌تواند واحدهایی را در واحدهای درسی دانشـجویان پزشکی عمومی تحت عنوان آشنایی با طب سـنتی قرار دهد تا دانشجویان بعد از فارغ التحصیل شـدن آشنایی کافی و لازم را با طب سنتی داشته باشند.

حمزه تاسـیس داروخانه هـای گیاهی را در کاهش تخلفات عطاری ها، رعایت اسـتانداردها، جلوگیری از خام فروشـی گیاهان دارویی و سروسـامان دادن به وضعیت طب سـنتی موثر دانست و گفت: بهتر است وزارت بهداشـت در جهت تاسـیس هر چه سریع تر داروخانه های گیاهی درکشور گام بردارد.

نماینـده مردم کهنـوج، فاریاب، منوجـان، رودبار و قلعه‌گنـج در مجلـس دهم، بـا انتقـاد از اینکه از ظرفیت‌هـای موجود برای تولید و صـادرات گیاهان دارویی اسـتفاده نشده اسـت، گفت: کشور از شرایط اقلیمـی مناسـب و مطلوبی برای گسـترش و تولید گیاهان دارویی برخوردار اسـت اما متاسـفانه از این ظرفیت به درستی استفاده نشده و به گونه ای هنوز تا نقطه ایده آل فاصله داریم. عضو کمیسـیون بهداشت و درمان مجلس شـورای اسـلامی، از خام فروشـی گیاهـان دارویی انتقاد کرد و با تاکیـد بر اینکه تولید و عرضه گیاهان دارویی بایـد قانونمند و ضابطه مند شـود، تصریح کرد: هر چند در راسـتای درآمدزایی، رونق اقتصاد و اشتغال‌زایی می توان از ظرفیت گیاهان دارویی بهره برد اما متاسفانه در زمینه فرآوری و بسته بندی گیاهـان دارویی اقدامات موثری انجام نشـده است؛ انتظار می‌رود شـرکت های دانش بنیان کشور که در حال شـکل گیری هستند ورود گسترده ای به این موضوع پیدا کرده و اسـانس هـا و عصاره ها را استخراج و با اسـتفاده از آنها اشکال دارویی مدرن را تهیه و تولید و در اختیار جامعه قرار دهند.

نماینده مـردم کهنوج، فاریاب، منوجـان، رودبار و قلعه‌گنج در مجلس دهم، بـا بیان اینکه مجلس باید حمایت لازم را برای سـرمایه گـذاری در حوزه طب سـنتی و گیاهان دارویی داشـته باشـد، گفت: برای جلوگیری از خام فروشی گیاهان دارویی باید تسهیلات لازم به کشاورزان اختصاص یابد قانونمند شدن تولید و عرضه گیاهان دارویی و اختصاص تسهیلات مناسب به کشـاورزان می تواند از بروز تخلفات در این حوزه جلوگیری کند. عضو کمیسـیون بهداشـت و درمان مجلس شورای اسـلامی، از برداشت‌های بی رویه و غیرتخصصی، چرای بی رویه دام در مراتع و همچنین تخریـب مراتع در حوزه گیاهـان دارویی انتقاد کرد و افزود: با اجرا و تحقق طرح اسـکان عشـایر می‌توان از چرای بی‌رویه دام در مراتع و انقراض نسل گیاهان دارویی جلوگیری کرد؛ باید با کشـت گیاهان دارویی کم آب در جهت رونق اقتصادی روستایی حرکت کرد.

کاهش میزان پوسیدگی دندانی دانش‌آموزان ۱۲ ساله ایرانی

دبیر شورای سـلامت دهان وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی در پنجاه و هفتمین همایش انجمن دندانپزشـکی ایران از موفقیت سیاست‌ها و برنامه‌های دولت تدبیر و امید در کاهش میزان پوسـیدگی دندانی دانش‌آموزان ۱۲ ساله ایرانی خبر داد.

سعید عسگری با اشاره به این موضوع که سیاست‌های اتخاذ شـده در طرح تحول سـلامت دهان با استناد و مبتنی بر شـواهد علمی به تصویب شـورای سلامت دهان رسیده‌اسـت، اظهار کرد: مداخلات پیشگیرانه با اسـتفاده از وارنیش فلوراید بـرای دانش‌آموزان مقطع ابتدایـی به عنـوان یک راهکار مؤثـر و کارآمد برای کاهش بروز پوسـیدگی در کودکان دبستانی انتخاب و پس از امضای تفاهم‌نامه مشـترک با وزارت آموزش و پـرورش، بـا همت دفتر سـلامت دهـان معاونت بهداشتی و فعالیت دلسوزانه و مدبرانه همه مسئولین در دانشگاه‌های علوم‌پزشکی سراسر کشور از سال ۱۳۹۴ تاکنون به مورد اجرا گذاشته شده‌است.

وی افزود: با همکاری‌های سـازنده مسئولین وزارت آموزش و پرورش در طی اجرای برنامه ارتقاء سـلامت دهان کودکان دبسـتانی در تمام نقاط کشـور، سالانه دو نوبت وارنیش فلوراید تراپی و آموزش‌های بهداشت دهان با تأکید بر مراقبت‌های فـردی روزانه، افزایش سـواد سـلامت، ایجاد عادات و رفتارهـای ماندگار بهداشتی در نظر گرفته شده و انجام شده است.

دکتر عسـگری اضافه کرد : خوشـبختانه شاخص DMFT کودکان ۱۲ ساله دبستانی که قبل از اجرای طرح وارنیش فلوراید تراپی در کشور، دو و نه صدم بود در آخرین پیمایش انجام شـده به عدد یک و هشتاد و چهار صدم تنزل یافته و این کاهش در نرخ پوسـیدگی را یک موفقیت بسیار بزرگ برای دولت تدبیر و امید در حوزه سلامت دهان دانست.

وی افزود: هر چند لازم اسـت که با انجام مطالعات آتـی، این روند مسـتمراً پایش و با اسـتنادات علمی بیشـتری اثبات گردد، نکته بسـیار مهم این است که درصد اجزای این شاخص در قسمت دندان‌های کشیده شده (M) یا پر شده (F) تغییر مهمی را نشان نمی‌دهد، اما سـهم دندان‌های پوسیده شده (D) از یک و هفتاد و یک صدم در زمان شروع طرح به یک و چهل هفت صـدم تنزل یافته کـه می‌تواند مؤید اثربخشـی این مداخله پیشگیرانه ملی باشد.

دبیر شـورای سـلامت دهان وزارت بهداشت افزود: آمارهای رسـمی نشـان می‌دهد که همـواره میزان شاخص DMFT کودکان ۱۲ سـاله به عنوان یک شـاخص مقبول بین‌المللی، در طی دو دهه گذشته در کشور ما رو به تزاید بوده و خوشبختانه این اولین باری اسـت که نتایج حاصل از مداخلات پیشگیرانه سلامت دهان در عرصه ملی، نشان داده که در صورت استفاده از شـواهد علمی مناسـب و نیز اتخـاذ رویکردهای بهداشـتی، می‌توان سیمای سلامت دهان گروه هدف را در گستره کشور ارتقاء بخشید.

وی ادامـه داد: در حـال حاضر حـدود چهل درصد از دانش‌آموزان ۱۲ سـاله فاقد هرگونـه دندان دائمی پوسـیده، کشیده یا ترمیم شده هستند که این شاخص نسبت به شاخص اعلام شده در پیمایش قبلی بیش از ده درصد افزایش را نشان می‌دهد.

هدف اصلی این طرح افزایش تعداد دندان‌های کاملاً سالم در کودکان بوده و امید است تا سال ۱۴۰۴ شاهد افزایش تدریجی تعداد کودکان فاقد پوسیدگی دندانی باشیم.

وی تاکید کرد که لازم اسـت اولیاء دانش‌آموزان و مربیان مدارس همگام با همکاران حوزه دندانپزشکی با جدیت تمام نسبت به حفظ سلامت دهان این عزیزان همت گمارند.

به گفته عسگری اسـتان هرمزگان دارای بالاترین درصـد دانش‌آموزان ۱۲ سـاله بدون دندان پوسـیده (پنجـاه وهفت) و اسـتان کردسـتان کمترین درصد (بیست و یک) را به خود اختصاص داده است.

دبیر شـورای سـلامت دهان وزارت بهداشت اظهار امیدواری کرد که با اسـتفاده از روش‌های پیشگیرانه و ارتقایـی بتوان هزینه‌های درمانی خانوارها را در بخش دندانپزشـکی کاهش داد و با حمایت بیشـتر مجلس شورای اسـلامی، خدمات مثبتی که در دولت تدبیر و امید در حوزه سلامت دهان شروع شده است در دولت دوازدهم با وسـعت بیشتری ادامه یابد و با استمرار این قبیل مداخلات، شاهد جبران بخشی از نیازهای انباشته و پاسخ داده نشده مردم در گذشته باشیم.

برخورد قانون با روزه خواران در ملأ عام چیست؟

با حلول ماه مبارک رمضان عده ای به صورت عمد و یا غیرعمد اقدام به روزه خواری در ملأ عام می کنند که قانون با هنجارشکنان در این ماه برخورد خواهد کرد.

با حلول ماه مبارک رمضان عده ای به دلایل مختلف مانند بیماری و ناتوانی بدنی از نعمت روزه داری محروم می مانند اما در این بین افرادی هستند که به عمد اقدام به روزه خواری می کنند.

هر سـاله با نزدیک شـدن به ماه رمضـان، نیروی انتظامی و قوه قضاییه بیانیه هایی در رابطه با برخورد با روزه خواران در اماکن عمومی منتشـر می‌کنند، امسال هم نیروی انتظامی طـی بیانه ای اعلام کرد که تمام رانندگان و سرنشـینان وسـایل نقلیه اعم از عمومی و شـخصی موظف به رعایت حرمت ماه مبارک رمضان هسـتند و از هـر گونه تظاهر به روزه خـواری، ایجاد آلودگی صوتی و اعمال منافی شئونات مذهبی اجتناب کنند.

در متن این پیام آمده است:

بار دیگر مـاه مبارک رمضان، مـاه مهمانی خدا فرا می‌رسـد و مردم خداجو و مومن آماده می‌شوند تا ادب حضور در ضیافت پروردگار را سرمایه خوشبختی دنیا و آخرت خود سازند.

انتظار می‌رود بـرای تقویت مراتب خویشـتنداری، تحکیـم پیوندهای ایمانـی و گسـترش ارزش‌های اخلاقـی، هنجارهای دینی و بـه ویژه عفاف و حجاب در محیط‌های عمومی با دقت بیشتری از سوی همگان رعایت شود. بدیهی است، با معدود افرادی که احتمالاً به نحو مشـهودی هنجارشـکنی کنند، برخورد قانونی لازم صورت خواهد گرفت.

براسـاس احکام نورانی اسلام، مسافران و بیماران از روزه داری معاف هستند، لیکن لازم است تمام کسانی که دارای عذر شرعی هسـتند، از خوردن، آشامیدن و استعمال دخانیات در ملأ عام خودداری کنند.

متصدیان هتل‌ها، مهمان‌پذیرها، رسـتوران‌های بین راهـی، پایانه‌ها، فرودگاه‌ها و ایسـتگاه‌های راه آهن با اخذ مجـوز از مراجع ذی‌ربط و ضمن رعایت شـئون اسلامی و پوشـش فضای خود، می‌توانند به مسافران ارایه خدمات کنند. سایر رسـتوران‌ها و مراکز پذیرایی از اذان صبح تا هنگام افطار حق پذیرایی از مشـتریان را ندارند.

نیروی انتظامی نسـبت بـه ارتقای امنیـت معابر، بوستان‌ها و تسهیل در رفت و آمد وسایل نقلیه، به ویژه در زمان افطار و شـب‌های قدر توجه کرده و اقدامات لازم را در این زمینه به عمل خواهد آورد.

در بخش پایانی این پیام آمده است:

شایسـته اسـت با عنایت به فضای معنوی و آکنده از خیر و برکـت ماه مبارک رمضـان، همه مومنان و باورمندان به رحمت واسـعه الهی در این ماه عزیز در راستای خیرخواهی، تشـویق به عمل صالح و از جمله نیکوترین آنها «عمـل به فریضه واجب امر به معروف و نهـی از منکر» بیش از پیش گام بردارند، چرا که امر کردن به معروف و بازداشتن از منکر، چنان که خداوند متعال وعده فرموده است، ضامن بقای جامعه و موجب سعادتمندی و رستگاری مومنان خواهد بود.

آیا روزه خواری در ملاعام جرم است؟

روزه خواری به تنهایـی در هیچ یک از قواعد قانون مجازات، مورد جرم انگاری قرار نگرفته است. بنابراین هـر چند که از منظر شـرعی، روزه خواری بدون عذر شـرعی حرام اسـت؛ اما چنانچه یک فرد، چه با عذر شـرعی و چه بدون عذر شرعی، روزه نگیرد، هیچ‌گونه جرمـی را از نظر قانون مجازات انجام نداده اسـت اما تظاهـر به روزه خواری در ملأ عـام از نظر قانون جرم قلمداد می‌شود.

ابوالفضل ابوترابی نماینـده مردم نجف آباد، تیران و کرون مجلس شـورای اسـلامی در گفتگو با خبرنگار گـروه اجتماعی باشـگاه خبرنگاران جوان؛ با اشـاره به اینکـه در نظر گرفتن مجـازات روزه خواری برای مبـارزه با روزه خواران، پاسـخگوی تنهـا ۵ درصد از ناهنجاری‌های این بخش خواهد بود،گفت: برای مبارزه با روزه خواری، اقدامـات فرهنگی باید در اولویت حل این مسائل قرار گیرد.

وی با بیان اینکه ،۹۵ درصد اقدامات در بستر مسایل فرهنگی پاسـخگو است، تصریح کرد: در بخش مبارزه با روزه خواری و تاثیرگذاری بیشتر در میان مردم، بهتر است با اقدامات فرهنگی، ناهنجاری‌ها و دهن کجی به ارزش ها را کاهش دهیـم، در غیر این صورت فقط با در نظر گرفتن مجازات، مشکل اصلی حل نمی شود.

ابوترابی ادامه داد: البته در نظر گرفتن مجازات برای افرادی که ممکن اسـت با هـدف خاصی در ملأ عام روزه خواری کنند، امری ضروری بوده تا موجب ارتقای امنیت اخلاقی و ایجاد امنیت پایدار در جامعه شود.

وی افـزود: در بسـیاری از مواقـع بنـا بـه نظـر قاضـی و وضعیت متنبه شـدن متهم، مجـازات روزه خـواری را می‌توان از شـلاق به جـزای نقدی تغییر داد.

«ماده ۶۳۸ قانون مجازات اسلامی می گوید: هرکس علنـا در انظار عمومی و معابـر تظاهر به عمل حرامی کند، عـلاوه بر کیفر عمل به حبس از ۱۰ روز تا ۲ ماه یا تا ۷۴ ضربه شـلاق محکوم می شـود و در صورتی که مرتکب عملی شـود که نفس آن عمل دارای کیفر نیست اما عفت عمومی را جریحه دار کند فقط به حبس از ۱۰ روز تا ۲ ماه یا ۷۴ ضربه شـلاق محکوم خواهد شد.

روزه خواری نیز مصداق همین قانون اسـت با روزه خواران در ملأ عام برخورد می شـود؛ کسانی که اقدام به روزه خواری در ملأ عام می کنند به ۱۰ روز تا ۲ ماه حبس یا ۷۴ ضربه شلاق محکوم می شوند.

دفن قربانی تب کنگو با شفته آهک و تابوت خاص

این روزها تب کنگو در شـهر اصفهان متاسـفانه شـایع شده اسـت و مقـام هـای درمانی و بهداشـتی کشـور بصـورت جـدی دربـاره آن هشـدار می دهند.

به گزارش جام جم آنلاین، این بیماری تاکنـون قربانیانی گرفته اسـت که در تصاویر دفن یکی از قربانیـان را ملاحظه می کنید که جسـد داخل وکیوم و تابوت پلاستیکی پرس شده و در عمق ۳ متری زمین با شفته آهک دفن شد.